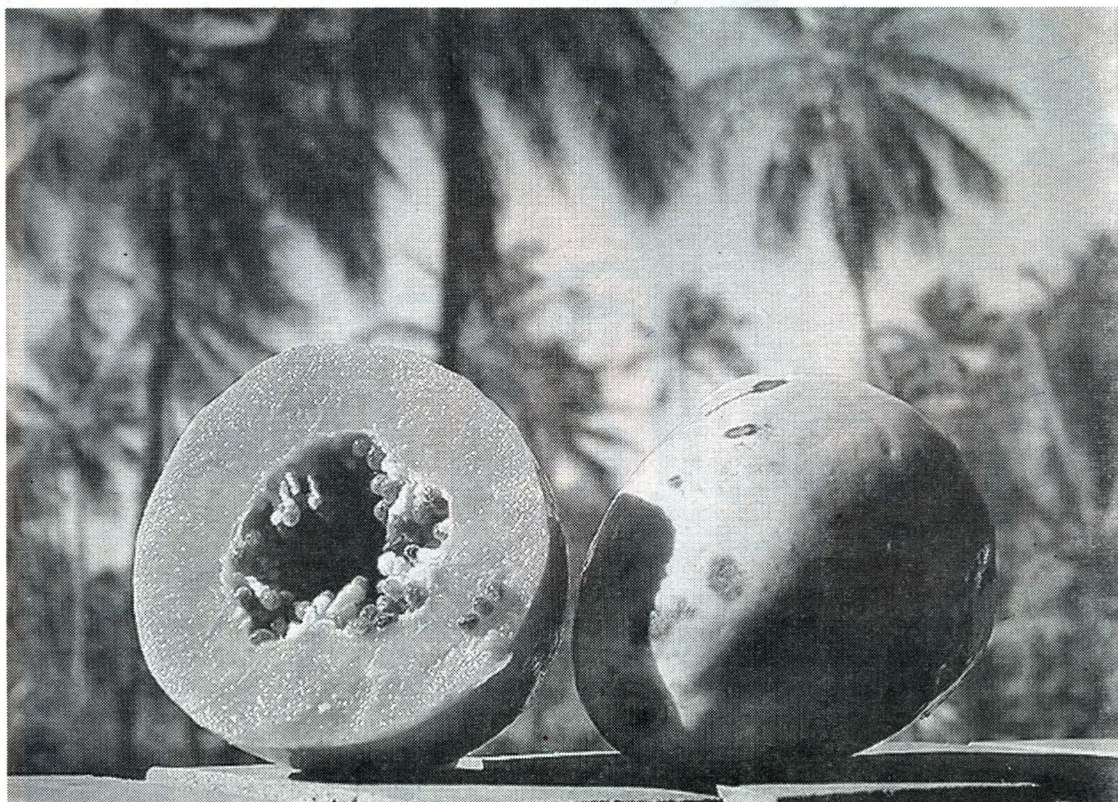
Papaja: vrucht voor een lang leven

De papaja is de vrucht van de tropische meloenboom (Carica papaya) die groeit in Midden-Amerika, Oost-Afrika en in Mexico, Sri Lanka, Pakistan, India, Australië en Brazilië. De langwerpige vrucht heeft een groene tot oranje of roze schil en bevat zoet oranjegeel vruchtvlees. De mens heeft de papajaschil, het vruchtvlees en de zaden van oudsher bij allerlei gezondheidsklachten gebruikt.



Toepassingen variëren van astma, hoge bloeddruk, verstoorde wondheling, artritis tot parasitaire infecties en maagdarmklachten zoals maagklachten, diarree en obstipatie. Het sap van de papaja wordt gebruikt bij wratten en allerlei huidoneffenheden; in Jamaica bedekken verpleegkundigen chronische huidzweren met kompressen met papajapuree om de wondgenezing te bevorderen. Papaja heeft de reputatie het lichaam te ontzuren en de uitscheiding van afvalstoffen uit de darmen (ontslakken) te bevorderen. Vanwege de veelheid aan goede eigenschappen noemen Indianen in Zuid-Amerika de papaja dan ook 'vrucht voor een lang leven'. Wellicht het belangrijkste gunstige effect van deze lichtverteerbare vrucht is het ondersteunen van de spijsvertering en de stoelgang. In landen waar de meloenboom groeit, weet men dat maar al te goed. Mensen weten dat papaja helpt bij bovenbuikklachten en spijsverteringsklachten en een zwakke spijsvertering. Daarom eten veel mensen papaja na het eten, vooral als dit een grote, eiwitrijke maaltijd betreft. Ook verzacht papaja geïrriteerde slijmvliezen in het maagdarmkanaal; in de volksgeneeskunde wordt papaja bij maagzweren aanbevolen. Dat is wellicht niet onterecht: bij proefdieren is aangetoond dat papaïne uit papaja bescherming biedt tegen maagzweren door overtollig maagzuur. Papaja bevat antimicrobiële verbindingen, waarvan in laboratoriumonderzoek is aangetoond dat ze werken tegen bacteriën. Papajafruit bevat benzylisothiocyanaat dat een antiparasitaire activiteit heeft. Het is dus goed mogelijk dat papaja de darmflora ondersteunt en overgroei door pathogene microben en parasieten tegengaat. Daarnaast is papaja rijk aan antioxidanten. De vezels bevorderen de darmperistaltiek en helpen afvalstoffen uit de darmen te verwijderen. Papaja ondersteunt de spijsvertering op een dusdanige manier dat zowel diarree als obstipatie kunnen verminderen en de stoelgang regelmatiger wordt. Het prettige is dat papaja op een zachte, milde manier werkt.

Het papajaproduct is ontwikkeld in het boeddhistische klooster Lotus op Hawaï en is gebaseerd op principes uit de traditionele Chinese geneeskunde. Het gepasteuriseerde papajasupplement heeft een speciale hittebehandeling ondergaan, waardoor het een verwarmende werking heeft op de stofwisseling en een zwakke spijsvertering activeert. In verschillende verpleeghuizen in Wenen zijn testen met dit product gedaan bij ouderen met langdurige diarree of obstipatie. Deze mensen hebben weinig beweging en hebben meestal een complexe ziektegeschiedenis. De artsen die de pilotstudies uitvoerden, waren benieuwd of het papajaproduct de reguliere laxeermiddelen kon vervangen bij ouderen met obstipatie. Voordeel van het papajaproduct ten opzichte van gewone laxeermiddelen is, dat het de eetlust niet remt en geen andere nare bijwerkingen geeft zoals buikpijn, misselijkheid of een luie darm.
Papaja bevat ook agrimine, dat een goede uitwerking zou hebben op de vrouwelijke vruchtbaarheid, evenals carpaïne, een enzym waarvan men vermoedt dat het goed is voor het hart. Ook komt in deze plant fibrine voor, zeldzaam bij andere planten. Bij de mens speelt dit een grote rol bij de bloedstolling. Therapeutisch kan het vaak gebruikt worden met ananassap waarin zich een ander belangrijk enzym, het bromelaïne, bevindt. De schil van de papaja geeft een eersteklas uitwendige behandeling van wondjes op de huid en op plaatsen die niet snel genezen. Ook de pulp uit de sapcentrifuge kan hiervoor, of als onderdeel van een kompres, gebruikt worden.

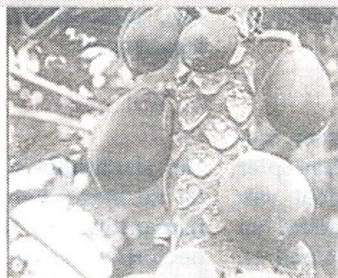
Wist je dat...

Papaja een Indiaans woord is voor meloenboom.

Op de Filippijnen noemen ze verinlandste Europeanen 'papaja's'.

In Mexico bakt men vlees in papajabladeren om taai vlees mals te maken.

Papaïne een enzym is dat uit de carica papaya-plant wordt gewonnen. Papaïne wordt onder meer gebruikt bij het desinfecteren van brandwonden, het verwijderen van dode huidcellen, het verminderen van littekens, het behandelen van insectenbeten en darmziektes (zoals de ziekte van Crohn) en het bevorderen van de spijsvertering.



KOOK MEE MET MAY

Hete pepersaus met groene papaja

12 stuks promèntè, schoongemaakt, pitjes verwijderd, in stukjes gesneden (plastic handschoenen gebruiken!)
1 ui, schoongemaakt en fijn gesneden
1 teen knoflook, gepeld en gekneusd
1 ½ cup groene papaja, geschild en in stukjes gesneden
1 eetlepel extra virgin olijfolie
1 cup witte azijn
zout



De promèntè, de ui, en de knoflook fijnmalen in de keukenmachine.
Het mengsel naar een steelpan overhevelen. De papaja even opkokken, laten afkoelen en fijnmalen in de keukenmachine.
Bij het pepermengsel voegen, de olie en de azijn toevoegen aan de kook brengen en 20 minuten op een klein pitje laten pruttelen.
Met zout afmaken. Af en toe roeren. Een glazen pot met hete soda grondig schoonmaken, met heet water afspoelen, afdrogen.
De nog hete pot vullen met de pepersaus.
Pot direct sluiten.
Laten afkoelen, van etiket voorzien en in de ijskast zetten.

Eet smakelijk,
May